Original Kriya Yoga

Step-by-step guide to salvation

Vol. I - Essential Practices



Sri Mukherjee

ترجمة مجموعة الروح

دكشا (التأهيل) هي بذرة كريا يوغا. بدون التأهيل، لن تؤتي كريا ثمارها...

الإصدار الأول

رانجين موخرجي

كلكتا الهند

راجع www.originalkriya.com
لمزيد من المعلومات حول المؤلف والكتاب.

كريا يوغا الأصلية

دليل خطوة بخطوة للخلاص

المجلد. الأول - الممارسات الأساسية

شكر وتقدير

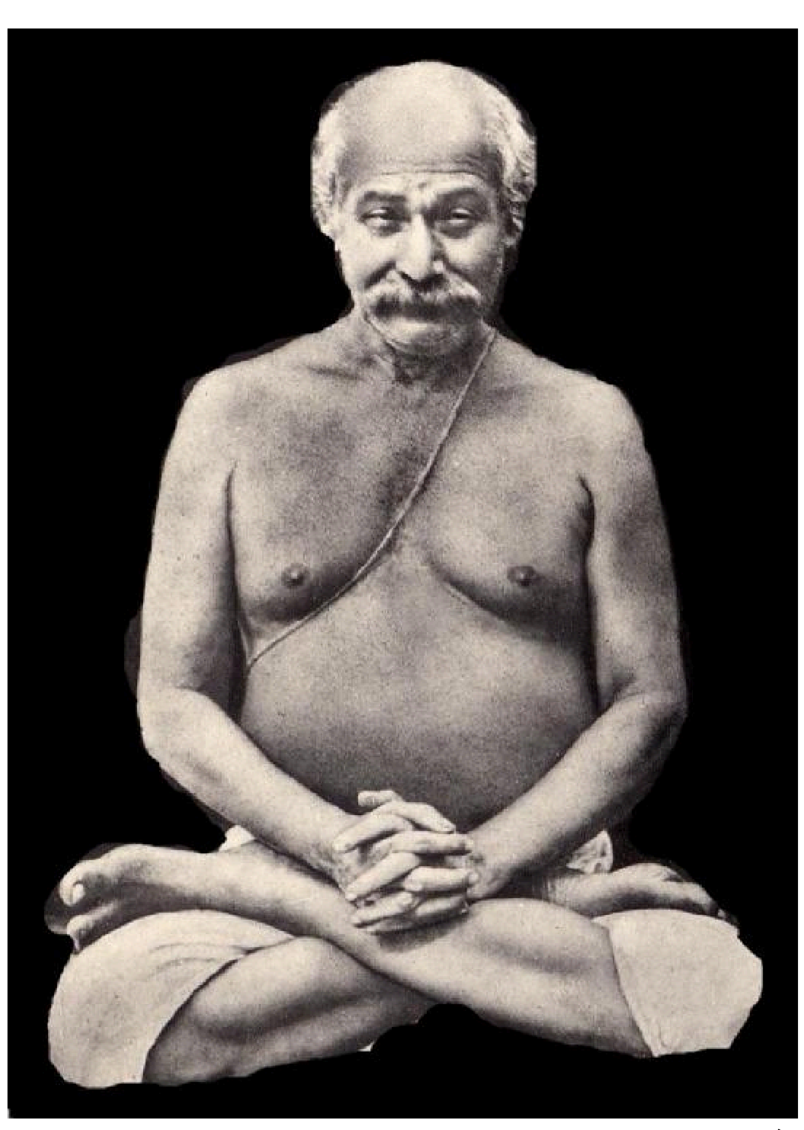
قدم الأشخاص التالية أسماؤهم مساعدة ومشورة لا تقدر بثمن بشأن تجميع ونشر هذا الكتاب، بما في ذلك الترجمة والتصحيح والتحرير والترويج والنشر النهائي:

السيد كريس تار، الدكتور جيمس غلين دينينغ، الدكتور (السيدة) كريستين دينينغ، السيد إنيو نيميس، السيد جيم روبرتس، السيد بابلو موهانتي، السيد شاراث جاكوب، السيد د. جوبال سوري، السيد سمير بريجواسي، السيد شاراث جاكوب، السيد كيفن هوشانغ، السيد أندريه فاس

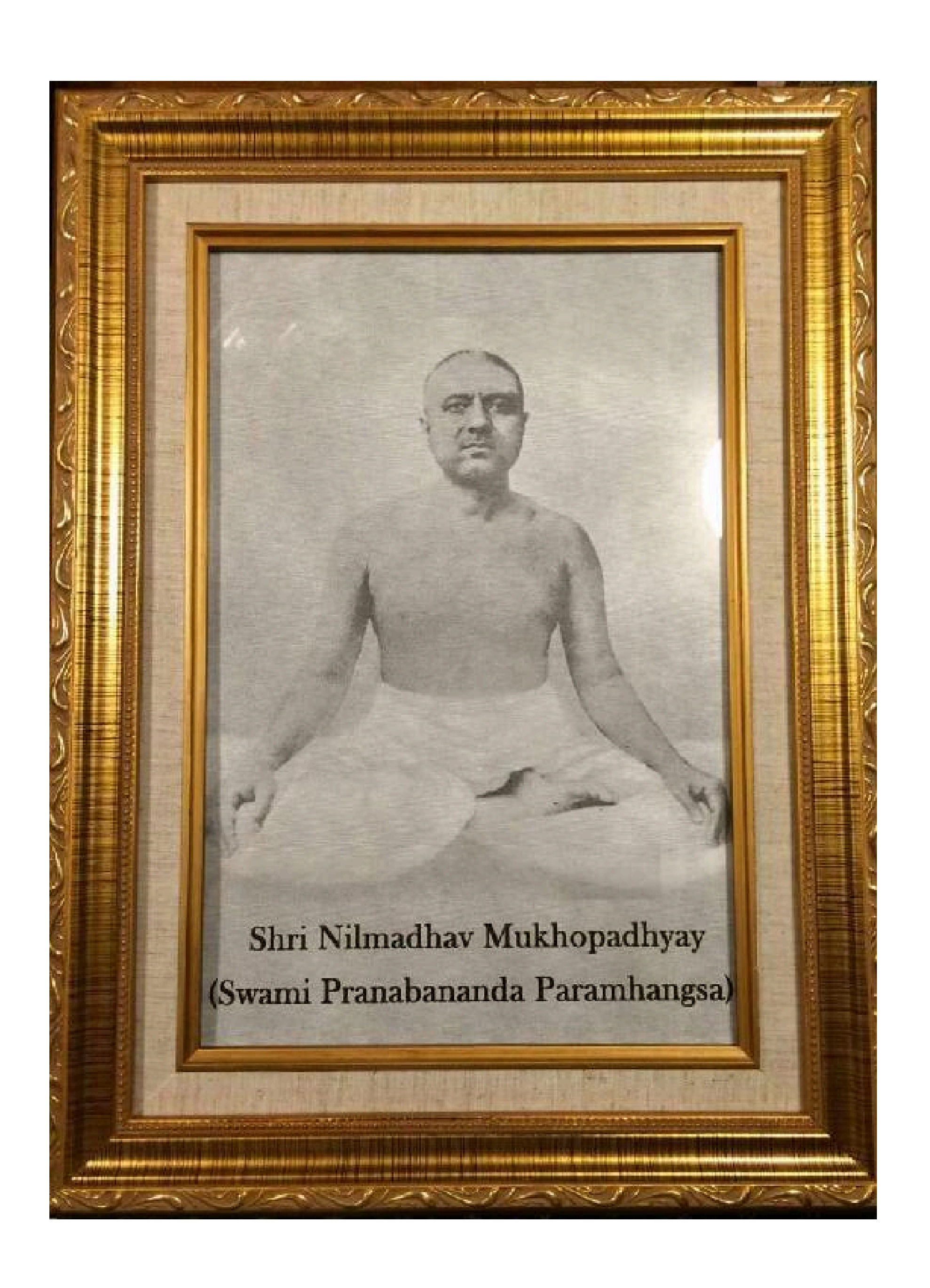


OBJ

باباجي مهراج الموقر (خيتيشوار مهراج)

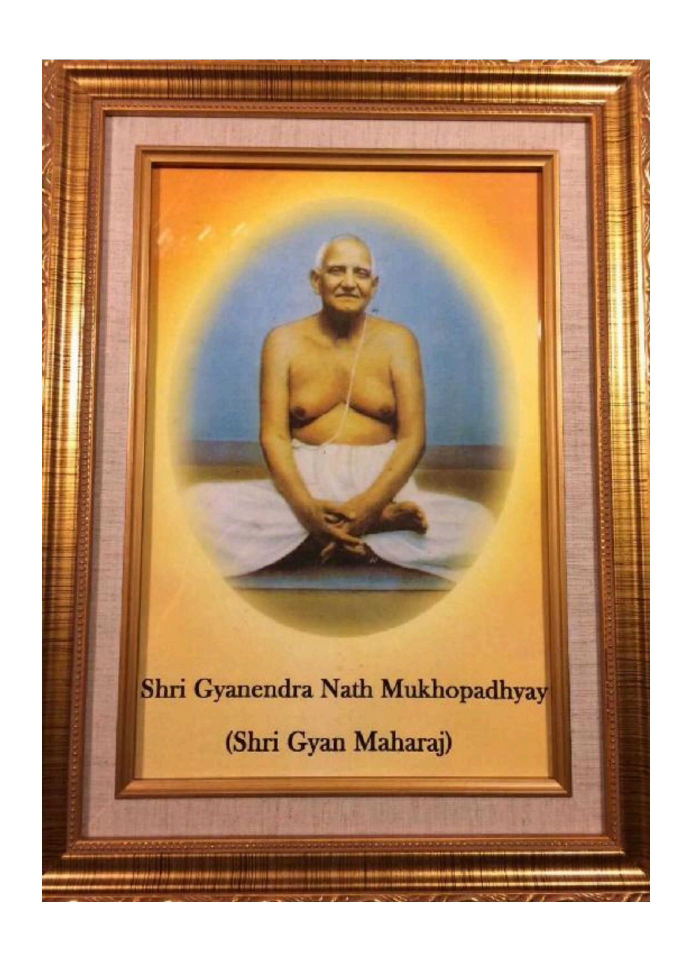


يوجيراج لاهيري ماهاسايا الموقر



بارام غورديف الموقر باراماهانسا براناباناندا

إهداء



إلى قدمي اللوتس الخاصة لبغوروغي

جدول المحتويات

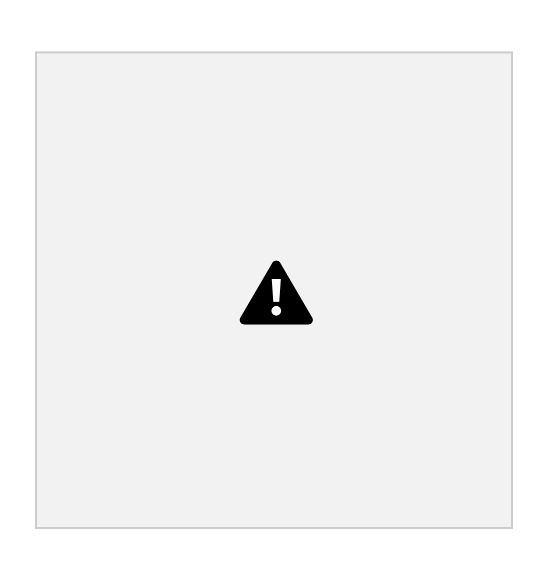
ملاحظة من المؤلف

أيها القارئ العزيز،

لقد حاولت كتابة تفاصيل حول كريا يوغا، والتي يصعب شرحها بلغات أخرى. لكنني حاولت أن أشرح قدر الإمكان لإعطائك على الأقل فكرة عن كريا يوغا، والتي لم يتم الكشف عنها بشكل صحيح حتى الآن. سأكون ممتنًا جدًا إذا أرسل لي القراء ملاحظاتهم. أتمنى لكم جميعًا الاستمتاع بهذا الكتاب، وإحراز تقدم في كريا يوغا والحصول على الخلاص في المستقبل، بعد الحصول على التأهيل من معلم مدرك. في المجلد الثاني من هذا الكتاب، سأقدم بريدًا إلكترونيًا للاتصال لأولئك الذين يبحثون عن معلم كريا يوغا للتأهيل. إذا كان لديك ملاحظات حول هذا الكتاب، يمكنك الاتصال بي على originalkriyayoga@gmail.com

ليبارككم الله جميعًا.

رانجين موخرجي (سري موخرجي)



مقدمة

بناء على طلب العديد من الناس، كتبت هذا الكتاب عن "تقنيات كريا يوغا الأصلية في لاهيري ماهاسايا". لست متأكدًا تمامًا مما إذا كان مثل هذا الفعل، المتمثل في محاولة التعبير عن مثل هذا الموضوع الصعب كتابيًا، صحيحًا من جانبي أم لا. ومع ذلك، بعد التحدث إلى العديد من كريابان (ممارسي كريا)، أدركت أن ما يُعطى لهم باسم كريا يوغا الأصلي من لاهيري ماهاسايا ليس على الإطلاق كريا يوغا. اعتمد العديد من الكريابين هذه العمليات والتقنيات ومارسوها لسنوات عديدة دون تحقيق أي نتائج. في بعض الحالات، حتى الممارسة المخلصة لأكثر من 40 عامًا لم تسفر عن أي نتيجة.

إن تقنيات الكريا التي سأكتب عنها هي ما تلقيته من معلمي شري شري جيانيندرا ناث موخوبادهياي. استلمها معلمي من معلمه سوامي برانابانانداجي. تلقى سوامي براناباناداجي هذا من لاهيري ماهاسايا الموقر. لقد سمعت أن سوامي براناباناندا جيري كان التلميذ الرئيسي للاهيري بابا وأعرف أن معلمي شري شري جيانيندراناث موخوبادهياي كان التلميذ الرئيسي لسوامي براناباناداجي. هذه السلالة لا تنتمي إلى أي منظمة وهذا هو السبب في الحفاظ على كريا يوغا هذه في شكلها الأصلي ودون تغيير حتى يومنا هذا. من الصعب جدًا تحديد ما سيحدث في المستقبل إذا وقع في أيدي أشخاص غير مصرح لهم وذوي تفكير تجاري. قام العديد من الناس بتعديل وتعقيد التقنيات البسيطة لكريا يوغا هذه دون داعٍ. هدفي الوحيد من كتابة هذا الكتاب هو تقديم الجوهر الأصلي لكريا يوغا لكم جميعًا. لكن توخوا الحذر . من الخطر ممارسة ذلك بمجرد قراءة كتاب دون الحصول على التوجيه المناسب من المعلم. هذا هو السبب في أنه يسمى "جوروموخي فيديا " أو "درس يجب الحصول

عليه مباشرة من فم المعلم". بادئ ذي بدء، يجب على المرء الحصول على التأهيل من معلم سات وبعد ذلك فقط البدء في ممارسة كريا يوغا. خلاف ذلك، لن تكون مثمرة.

قد يجد ممارسو كريا الذين يمارسون المراحل الأولية، ولم يدخلوا سوشومنا بعد، صعوبة في فهم بعض أجزاء هذا الكتاب. نظرًا لأنه من غير الممكن فهم الرياضيات العليا لطالب المدرسة الابتدائية، فإن تقنيات كريا المتقدمة لن تكون منطقية ببساطة حتى تتقن المراحل المبكرة. هذا الكتاب مكتوب للمبتدئين وكذلك لممارسي كريا المتقدمين. سيساعد ممارس كريا في جميع المراحل، ويمكن استخدامه كمرجع أيضًا. سأحاول تقديم مزيد من التفاصيل في طبعة ثانية، من المقرر نشرها في وقت ما في عام 2017. بعض أجزاء هذا الكتاب مأخوذة من كتابي القصير عبر الإنترنت، ولكن تم توسيعه بشكل كبير ليشمل المزيد من التفاصيل والتفسيرات. بعض الكتابات التي قد تجدها متكررة في هذا الكتاب لشرح التقنية بشكل أكثر وضوحًا.

عجائب كريا الأصلية

نحن البشر جاهلون لدرجة أننا نقضي معظم وقت حياتنا في البحث عن أشياء مادية لا يمكننا أخذها معنا ونقضي القليل من الوقت في الأشياء التي سنحملها معنا بعد الموت. نحن نركض وراء العديد من الأشياء المؤقتة وننفق الكثير من الطاقة من أجل لا شيء على الإطلاق. إذا كنا قد أعطينا الكثير من العمل لكريا أو الله، كان بإمكاننا الحصول على الخلاص في حياة واحدة. يأتي هذا الميل البشري من الأنا أو الارتباط (موها). هذه هي لعبة الله. لذلك، مهما كان الوقت الذي أهدرناه بالفعل، دعونا لا نتوب عن ذلك، ولكن بدأ كريا على الفور دون إضاعة المزيد من الوقت. حتى لو لم نحصل على النجاح في هذه الحياة، فسنحصل مرة أخرى على كريا هذه في حياتنا التالية (إذا كانت كريا الأصلية وليست المزيفة) وسيتم نقل كريا من هذه الحياة إلى الحياة التالية. الجهد المبذول لا يضيع. هذا هو السبب في أن البعض يحقق السامادهي في غضون بضعة أشهر، وبعض اليوغيين يحصلون على السامادهي في غضون سنوات قليلة والبعض الآخر يحصل عليه على الفور أثناء التأهيل. يحدث كل هذا بسبب العمل المنجز في الحياة السابقة.

كان المزارع الفقير يحلم بأنه أصبح ملكًا، ولديه مملكة كبيرة بها الكثير من الوزراء، وجيش كبير وقلعة مليئة بالخدم وما إلى ذلك. في حلمه كان يجلس على عرش مصنوع من الذهب والأحجار الكريمة، مع راقصين ملكيين يؤدون أمامه. كان سعيدًا جدًا ولديه سبعة أبناء. وفجأة، انهارت مملكته، وغرق قصره الملكي، ومات أمرائه السبعة واحدا تلو الآخر. في تلك اللحظة بالذات، اتصلت زوجة المزارع الفقير لإيقاظه من نومه العميق ونقلت أخبارًا عن وفاة ابنهما الوحيد، الذي لذغه ثعبان. لكن المزارع لم تزعجه الأخبار. تعتقد زوجته أنه لا يزال نصف نائم. بكت زوجته

بصوت عالٍ وأعطت الأخبار المحزنة مرة أخرى. يقول: "نعم، لقد سمعتك، لكنني لا أعرف لأي مأساة يجب أن أبكي... هل أبكي من أجل انهيار مملكتي الكبيرة وموت أمرائي السبعة، أم أبكي من أجل موت ابني الوحيد! ؟"

كلتا الحالتين هي أحلام ونحن مشغولون جدًا بهذا الحلم ومنخرطون جدًا في هذه الحياة لدرجة أننا ننسى التفكير في الأشياء القيمة حقًا في هذا العالم...

لماذا يريد الإنسان الخلاص ؟

نحن لا نعرف كم مرة ولدنا وعانينا من الألم والمرض والمعاناة من الشيخوخة وأخيراً ألم الموت. تنتقل الدورة الأبدية لميلاد وموت الروح الفردية من خلال مستويات مختلفة من الوجود والوعي بدءًا من أصغر فيروس/بكتيريا حتى الحيوانات ثم تلد أخيرًا في شكل إنسان. ننسى ذكريات حياتنا الماضية بسبب تأثير الحجاب كما يريده الله. يمكن لليوغيين تذكر تجارب الحياة الماضية.

العالم الذي نعيش فيه فاني لأن من يولد هنا سيموت بالتأكيد يومًا ما. في اليوم الذي نولد فيه، يتم توقيع حكم موتنا. يغطي الحجاب كل هذا. تمامًا كما يقلق المجرم المحكوم عليه بالإعدام أكثر فأكثر كل يوم، ويتعهد بعدم ارتكاب الجريمة مرة أخرى، لذلك يتم توقيع حكم موتنا لأننا ننسى الله ونتورط في هذا العالم المادي من خلال تأثير الحجاب ومن خلال التعلق.

من خلال تأثير الحجاب والتعلق، نعتبر الأشياء ملكًا لنا وهي في الواقع ليست ملكًا لنا، مع الابتعاد عنا الشيء الوحيد الذي هو في الواقع ملكنا. وهذا يعني أننا ننسى الله وليس لدينا هدف الاندماج معه. فقط عندما نواجه مشكلة في حياتنا نتذكره، وعندما تتلاشى المشكلة، ننساه مرة أخرى.

نحن نتعرض باستمرار لهذا العالم المادي، بدءًا من الولادة. نواجه توترات في كل مرحلة من مراحل حياتنا، بدءًا من الطفولة عندما نذهب إلى المدرسة ثم في حياتنا المهنية، ناهيك عن جميع تعقيدات الحياة الزوجية. بالنسبة للملذات المادية الصغيرة

اللحظية، نقوم بالكثير من الأشياء ونطاردها. نحن لا نقضي الوقت في محاولة العثور على النعيم والفرح الأبدي. نقع فريسة للعادات الخاطئة مدى الحياة ونعمل على الحصول على الفرح لفترات قصيرة فقط من الزمن.

عندما تكون هناك قوة في أجسامنا أثناء الشباب، نشعر بأننا سعداء للغاية، وتبدو الحياة المادية وكأنها وصفة للحياة الصحيحة. في ذلك الوقت، نعتقد أن بقية حياتنا ستمر بنفس الطريقة، لكن هذا ليس هو الحال. إنّ هذه الحياة الماديّة مؤقّتة فقط. لا شيء دائم في هذا العالم. عندما يبكي الطفل، تعطي الأم بعض الألعاب حتى يتمكن الطفل من اللعب بها وينسى الأم لبعض الوقت. ومع ذلك، إذا استمر الطفل في البكاء، فإن الأم تأخذه في حضنها. نفس الشيء يحدث معنا عندما نصبح راضين عن العالم المادي. الحياة بهذه الطريقة، لن نحصل أبدًا على بركات الله ونحصل على فرح وسعادة دائمين.

عندما نتقدم في العمر، يتدهور جسمنا ببطء وتهاجم أنواع مختلفة من الأمراض والمعاناة جسمنا. هل يمكننا الحصول على نفس المتعة الشباب أثناء الاستلقاء على سرير المستشفى مع مرور الأنابيب عبر فمنا أو أنفنا وتناول المحلول الملحي فقط كغذاء؟ أخيرًا، عندما يقترب وقت الوفاة، من المستحيل أن نترك الانجذاب نحو الأشياء المادية مثل العائلة والأصدقاء والمال والمنزل وما إلى ذلك. وهذا ليس سوى الجانب العقلي من الألم. إلى جانب ذلك، يشعر الرجل بالحيرة في ذلك الوقت من الألم الجسدي ومشاكل التنفس وما إلى ذلك. يفقد الإنسان القدرة على السمع والرؤية واللمس والتحدث. يراقب الأطباء وأفراد الأسرة والأصدقاء بلا حول ولا قوة. الرجل يرقد دون احساس.

في وقت الوفاة، تأتي نتائج جميع أعمالنا المتراكمة (سواء كانت جيدة أو سيئة) كرؤية وتحيط بنا. يتم تحديد حالة الولادة التالية بناءً على أي فكرة يتم إصلاحها في العقل أثناء النفس الأخير. هذا هو السبب في أن النفس الأخير مهم للغاية. كريا يوغا (التي تسمى أيضًا راجا يوغا أو براما فيديا) هي الطريقة الوحيدة للتحرر من معاناة الولادة والموت هذه، مرارًا وتكرارًا والتي ندعوها من خلال اختيار الفرح اللحظي. أولئك الذين لا يزالون في الظلام ولا يزالون راضين عن الفرح المادي يمكنهم الاستفادة من وعيهم والبدء في ممارسة كريا يوغا. مع تغيير عاداتهم، في يوم من الأيام سوف يتحررون بالتأكيد من دورة الحياة والموت هذه. لذا، لم يفت الأوان بعد. ابدأ من اليوم. ممارسة كريا لا تضيع أبدًا. حتى لو لم يكتمل إجمالي كريا في هذه الولادة، فسيكتمل بالتأكيد في الولادة التالية.

حتى الرجل العادي يمكن أن يصل إلى حالة سيدهاكا العظيم (يوغا) نتيجة سادهانا (كريا) التي أجريت في العديد من الولادات. يمكننا تحقيق النعيم الأبدي (برامهاناندا). ومن ثم يجب أن نتبع طريق هؤلاء الأشخاص العظماء ونمارس ما ينصح به. لكن كن حذرًا بشأن شيء واحد عندما تتقدم على طريق كريا يوغا. مهما كانت الرؤية أو الشعور الروحي الذي تحصل عليه، عن طريق الخطأ أيضًا، يجب ألا تكشفه أبدًا لأي شخص آخر غير معلمك. إذا شاركت هذا مع الآخرين، فلن يؤدي إلا إلى زيادة غرورك، وهو عقبة مباشرة أمام هدف الخلاص. ستأتي إليك العديد من القوى الغامضة (فيبهوتي)، لكن يجب ألا تقبلها. إذا قبلت هذه القوى، فسيتم تحويلك عن المسار الروحي وسيتوقف تقدمك الإضافي. كل ما تبذلونه من سادهانا الروحية سيكون عبثا. كل هذه القوى يمنحها الله وحده. يختبر الله سادهاكا بهذه لمعرفة ما إذا كان سادهاكا يسعى حقًا إلى الله أو القوى الغامضة. إذا كنت تريد هذه القوى الغامضة، فسوف تكسب الاسم والشهرة في المجتمع؛ سوف تكسب الكثير من المال أيضا. ولكن، سيؤدي ذلك أيضًا إلى زيادة الفخر والغطرسة وسيقودك في النهاية إلى طريق الخراب. لذا، كن حذرا. وإلا ستفسد حالتك قبل وبعد الموت. قم بعمل سادهانا

الخاصة بك خلف الأبواب المغلقة. لا ينبغي أن يكون أحد قادرًا على معرفة ما تفعله.

لماذا تمارس كريا يوغا؟

كل ما تراه في هذا العالم قابل للتلف! لا شيء يبقى لفترة طويلة، بما في ذلك جسمك والشباب والمال والحياة نفسها. عندما يكون الشخص شابًا ومليئًا بالصحة، يعتقد أن الحياة ممتازة وممتعة، ولكن سرعان ما ينتهي هذا الحلم... تتدهور الصحة، وتحدث الشيخوخة، وتهاجم المشكلات الصحية الجسم. فجأة يرى المرء أخطر لحظة أمامه - "لحظة الموت"، وهو أمر لا مفر منه.

بمجرد أن طلب ملك أودايبور، راجستان في الهند من سواميجي أن يعطيه بعض النصائح. قال سوامي برانابانانداجي للملك: "الشيء الوحيد الذي يجب أن تتذكره، أعظم حقيقة على الإطلاق، هو أنه يجب أن تموت يومًا ما. هذه أفضل نصيحة يمكنني تقديمها لك: وقت الموت هو أسوأ وقت في حياة أي شخص. من ناحية، يعاني المرء من الألم وعدم القدرة على التنفس، ومن ناحية أخرى الألم العاطفي المتمثل في ترك الأصدقاء والأقارب وجميع أنواع العلاقات. يذهب المرء إلى عالم مظلم، حيث يعاني جسديًا وعقليًا.

هدفي هنا ليس إخافتك ولكن أن أوضح لك الطريق للتحرر من كل هذه المعاناة التي تحدث مع كل ولادة تقوم بها! أنت نفسك لا تعرف كم مرة أتيت إلى هذا العالم، سواء كان طفيليًا أو شكلًا مختلفًا من الحيوانات أو الطيور، إلخ. يمكن أن يصل إلى 8 ملايين ولادة! قال الرب سري كريشنا لأرجونا: "أنت نفسك لا تعرف عدد الولادات التي قمت بها، لكنني أعرف..." سأل شخص ما بوذا عن ولاداته السابقة وقال إنه يتذكر آخر 500 ولادة له، واحدة منها كانت كأرنب والأخرى كغزال.

يجب أن نتذكر أننا نأتي إلى هذا العالم بأيدٍ فارغة وسنغادر هذا العالم بأيدٍ فارغة. لن يشارك أحد معاناة موتنا! فقط كارمانا (أفعالنا) ستذهب معنا كسامسكارا (انطباعات العقل) إلى حياتنا القادمة. لذلك، يجب أن نكون حريصين على عدم الوقوع في فخ المايا (التعلق)، ومحاولة القيام بالمزيد من الأعمال الصالحة في حياتنا. حتى لو تبرعنا بشيء خيري، يجب أن نكون حذرين من أننا لا نتبرع للشخص الخطأ.

إذا أعطيت المال لمدمن كحول وبأموالك يشرب وفي حالة من التسمم يرتكب جريمة، فسيتعين عليك مشاركة الخطيئة التي تم القيام بها، لأن أموال المتبرع كانت متورطة فيها. إذا تبرعت للشخص المناسب، فسيعود إليك هذا المال كثيرًا، وإذا لم يكن على الفور، فمن المؤكد أنه في الحياة القادمة. هذا هو السبب في أن البعض يولدون في أسر غنية والبعض الآخر في أسر فقيرة. للتخلص من المعاناة اكتشف اليوغيون العظماء كريا يوغا. من خلال الممارسة الصحيحة لـ كريا نحصل على موكتي (الخلاص)، نتجاوز المعاناة، ونحل في النهاية مع القدير، ونصبح أحرارًا من دورة الولادة والموت. كريا يوغا هي أبسط وأسرع وأسهل طريقة لتحرير نفسك. إذا تدربت وفقًا للتعليمات، فأنت ملزم بالحصول على الخلاص في هذه الحياة أو الحياة التالية.

لسوء الحظ، حول بعض الناس هذا إلى شيء مختلف تمامًا بسبب التوجيه غير السليم وسوء التواصل بين المعلم والتلميذ. إن مناقشة أي شيء آخر حول كريا المعدلة هي مضيعة للوقت الثمين.

بعض النقاط التي يجب تذكرها

- يجب على ممارس كريا التدرب مرتين على الأقل في اليوم، أي في الصباح والمساء ساعتين في كل مرة في البداية و 3 ساعات بعد بعض التقدم.
- يجب ممارسة كريا بشكل مريح للغاية دون التسرع في إكمال كريا.
- يجب ألا يأكل ممارس كريا أي شيء قبل 4 إلى 6 ساعات من ممارسة كريا.
- أثناء ممارسة كريا، يجب على المرء الجلوس على بطانية صوفية نقية عليها حرير نقي.
- يجب ألا يلمس أي جزء من الجسم الأرض.
- يجب أن تكون وضعية الجلوس مثالية، دون أي حركة لأي أجزاء من الجسم.

- يجب تثبيت العينين العقليتين في وسط الحاجبين أو شاكرا أجنا دون إجهاد العينين الجسدية.

- انشد "أوم" 6 مرات أثناء الاستنشاق و 6 مرات أثناء الزفير؛ يجب تثبيت العقل في آن واحد في شاكرا أجنا.

- السيدهاسانا هو أفضل أسانا لممارسة كريا.

- يجب تناول أطعمة الساتفيك فقط. الغذاء هو عامل مهم جدا لممارسي كريا. لا البيض واللحوم وما إلى ذلك. يسمح بالسمك والخضروات والفواكه.

- الكثير أو القليل جدًا من أي شيء ليس جيدًا لممارس الكريا: الأكل، والعمل، والمشي، والنوم، والشرب ساخنًا جدًا أو باردًا جدًا، وحارًا جدًا، وما إلى ذلك.

- ست أو ست ساعات ونصف من النوم كافية.

- الكثير من مشاهدة التلفزيون، والدردشة، وقراءة الكتب المختلفة، والنميمة ممنوعة.

- صحبة السيدات غير مقبولة.

- بعد القليل من التقدم، يجب الحفاظ على العزوبية.
- تدرب دائمًا على كريا داخل غرفة مظلمة.
- لا تتحدث أبدًا عن أي رؤى أو قوى أو أي تجربة أخرى تحصل عليها.
- حافظ على سرية هذه التقنية تمامًا، وإلا فإن ممارس الكريا سيفقد نعمة الله وسيوضع في العالم المظلم مرة أخرى.
- بدون التأهيل، لن ينجح ممارس كريا أبدًا. أولاً، يجب على ممارس كريا أن يأخذ تأهيل كريا من معلم مدرك ثم يجب أن يمارس كريا يوغا. الحصول على التأهيل من معلم مزيف هو مثل إضاعة الوقت.
- يمكن الحكم على الشخص برفع يديه. إذا تم العثور على أيدي شخص ثقيلة عند رفع أيديهم، فهذا يعني أنه/أنها غير صالحة لممارسة الكريا يوغا. يجب أن تكون أيدي الممارس خفيفة الوزن وإذا تبين أنها خفيفة الوزن فهي مناسبة لممارسة كريا.
- يتدفق بول الشخص المادي إلى الجانب الأيسر ويتدفق بول ممارس اليوغا إلى الجانب الأيمن.

- يجب أن يعيش ممارس كريا مثل شخص أعمى واصم ولبكم، أي لا يرى الكثير من الأشياء، ولا يسمع الكثير من الثرثرة ولا يتحدث دون داع.

- أفضل وقت لممارسة كريا للطالب المتقدم هو من 9:30 مساءً إلى 4:30 صباحًا. في ذلك الوقت، أدرك الكثيرون أن اليوغيين يسافرون بجسمهم النجمي وإذا وجدوا شخصًا يمارس كريا في ذلك الوقت، فإنهم يباركونهم.

- حتى نخترق شاكرا أجنا، براناياما هو الكريا الوحيد (سادانا) الذي نحتاج إلى ممارسته. تعتمد سرعة تطورنا في كريا يوغا على براناياما المثالية.

- سواء كنا نقوم بأعمال جيدة أو سيئة خلال حياتنا، علينا أن نولد للحصول على نتائج جميع الأعمال التي قمنا بها. إن القيام بأي عمل سواء كان جيدًا أو سيئًا يأتي من تململ العقل. الطريقة الوحيدة للتخلص من جميع الأعمال ونتائجها هي هدوء العقل أو السامادهي حيث لا توجد أعمال.

- إن القيام بكريا المثالية مع التنفس الدقيق يغير شخصية الشخص بأكملها .

- قد يتساءل العديد من ممارسي كريا كيف يمكن دخول براهمنادي. ندخل بالجسم النجمي فقط.

- خلال كريا، علينا التخلص من كل الغرور ولا نحاول التحكم في تنفسك. تدرب دائمًا على كريا عن طريق التنفس بشكل طبيعي في البداية، دون

استخدام أي قوة على التنفس. حافظ على تركيز عقلك دائمًا على شاكرا أجنا دون التحديق أو إجهاد عينيك طوال ممارستك.

- قبل البدء في كريا، خذ وقتًا للتخلص من جميع أنواع الأفكار - يجب أن يكون العقل واضحًا وخاليًا من الأفكار ولا يمتلئ بالالتزامات والانحرافات.

- يجب أن نذكر أنفسنا باستمرار أنه لا يوجد شيء يخصنا وأننا ننتمي لأنفسنا فقط

- يجب أن نمارس كريا بجدية وأمانة بإخلاص تجاه الله. لا تنس أن الله يراقبنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، وعيناه مفتوحتان دائمًا ولا ترمشان أبدًا. إنه داخل كوتاستا. لا يمكن للمرء أن يخفي أي شيء عنه.

- إذا كان منزلك ملكًا لك، وممتلكاتك ملكًا لك أو لزوجتك أو زوجك أو أطفالك وكل شيء ملكًا لك، فلماذا لا يمكنك أخذهم معك وقت الوفاة؟ لقد أتيت إلى هذا العالم خالي الوفاض وستغادر هذا العالم خالي الوفاض. لا شيء ينتمي إليك وأنت لا تنتمي إلى أحد، لذلك انسى نطق هذه الكلمات. حتى هذا الجسم لا ينتمي إليك. هذا ليس سوى غرور أعطاه لنا الله من أجل الحفاظ على خلقه.

قوى اليوغا (اليوغا سيدهى)

في كريا يوغا، تبدأ القوة المعجزة في الظهور بعد دخول سوشومنا. كل شاكرا مباشرة من " مولادهار " يحكمها إله وإلهة معينين. عندما يدخل ممارس كريا هذه الشاكرات، يظهر الإله الحاكم لتلك الشاكرا المعينة ويقدم أنواعًا مختلفة من القوى (السيدهي) للحكم على جشع ممارس كريا نحو امتلاك هذه القوى. إذا وقع ممارس كريا في هذه الفخاخ، فسوف يحصل بالتأكيد على تلك القوى التي ستساعده على كسب الاسم والشهرة والمال. لكنه في النهاية سيفقد نعمة الله وسيفشل في الوصول إلى هدفه في الخلاص. لذلك يجب عليه بدقة تجنب تلك القوى الجذابة وطلب من الإله الحاكم فتح الباب والسماح له بالمضي قدمًا نحو الشاكرا التالية. بهذه الطريقة سيرضي الإله الحاكم، ويبارك ممارس الكريا، ويفتح الباب، ويوجهه إلى الشاكرا التالية. عندما يخترق ممارس الكريا واحدة تلو الأخرى من الشاكرات، سيحصل على العديد من القوى الجذابة. لكنه يجب أن يرفض كل هذه القوى للوصول إلى هدفه. يجب على المرء أن يضع في اعتباره أن هذه القوى مؤقتة. سيتركون ممارس الكريا في وقت الوفاة وسيتعين عليه مغادرة هذا العالم خالي الوفاض مع الكثير من الأعمال السيئة أيضًا.

هذا هو السبب في أن نصيحتي القوية هي عدم قبول أي قوى، بغض النظر عن مدى جاذبيتها. ثم سيحصل ممارس كريا على الخلاص. مثل هذا، يريد الله أن يرى ما إذا كان ممارس كريا يبحث عنه أو يبحث عن تلك القوى. إذا كنت تبحث عن القوى، فلن تحصل عليه، وإذا كنت تبحث عنه فقط، فيجب عليك تجنب قبول تلك القوى.

يمكن لممارس كريا بعد الحصول على الخلاص استخدام أي نوع من القوى. في ذلك الوقت لا شيء يمكن أن يؤذيه، ولكن ليس قبل الحصول على الخلاص.

إذا كان لديك تعطش للحصول على تلك القوى، فلا تمارس كريا يوغا. سوف تفسد حياتك. لا يمكن لشخص لديه عقل ملتوي أن ينجح في كريا يوغا. الله بسيط التفكير ولا يمكن إلا لشخص بسيط التفكير أن ينجح إلا في كريا يوغا.

غوروتاف سيدهي:

الشخص المليء بالمعرفة والحكمة ولديه القدرة على نقلها يُعرف باسم غورو و بهاجاوان سري كريشنا يُعرف باسم جاغاتغورو، معلم هذا الكون بأكمله.

بورنا بوروشاتفا سيدهي:

هذا يعني شخصًا قويًا ومليئًا بالفضائل. كان لدى سري كريشنا كل الفضائل منذ ولادته والتي بسببها قتل جميع الشياطين وأعاد تأسيس دارما.

إيتشا مريتيو سيدهي:

باكتساب هذا السيدهي، يصبح اليوغي الفائز بالوقت. الوقت يفقد تأثيره عليهم. يمكنهم ترك جسدهم والحصول على جسد جديد حسب إرادتهم.

<u>أنورمي سيدهي:</u>

كلمة أنورمي تعني الشخص الذي يتجاوز الجوع والعطش والحرارة والبرد والخير والشر. وبالتالي، فإن الحصول على هذا، يصبح المرء خاليًا من كل شيء أعلاه.

<u>فاك سيدهي:</u>

يمنح هذا السيدهي اليوغي القوة الكاملة على كلماته. يضمن تحقيق هذا السيدهي عدم إهدار أي كلمة من اليوغي، أو ما يقولونه أو يتحدثون به، سواء كانت نعمة أو لعنة.

<u>ديفيا دريشتي سيدهي:</u>

سيدهي الاستبصار أو البصيرة، وهذا يمكّن اليوغي من رؤية الماضي والحاضر والمستقبل لأي شخص حسب إرادته.

<u>دورا سرافانا سيدهي:</u>

هذا السيدهي يعطي اليوغيين القدرة على سماع أي محادثات من الماضي مرة أخرى في إرادتهم في اللحظة الحالية.

جالاجامان سيدهي:

يستطيع اليوغي المشي على الماء تمامًا مثل المشي على الأرض.

فايوغامان سيدهي:

يمنحك هذا السيدهي القدرة على تحويل الجسم إلى شكل دقيق للغاية والانتقال من بعد إلى آخر في أي وقت من الأوقات.

أدريشيا كاران سيدهي:

يساعد في تحويل الجسم المادي إلى الجسم النجمي لكونه غير مرئي ويمكنه بعد ذلك أن يكون غير مرئي طالما رغب المرء في ذلك.

فيشوكا سيدهي:

هذه هي القدرة على تحويل واحدة إلى أي شكل من الأشكال، لاختيار ما تريد أن تبدو عليه في الإرادة.

ديفكريانودارشانا سيدهي:

من خلال الفهم الكامل لهذا السيدهي، يمكن للمرء أن يكتسب ثقة ديفاس ويطلب منهم المساعدة في أي حال.

كاياكالب سيدهي:

لتغيير هذا الجسم والحفاظ عليه إلى الأبد شابًا ومليئًا بالطاقة هو كاياكالب. تحقيق هذا اليوغي لا يتقدم في العمر. (على سبيل المثال، شري باباجي مهراج)

ساموهان سيدهي:

ساموهان يعني جعل أي شخص يفعل إرادتك! بوجود هذا السيدهي، يمكن لليوغي التحكم ليس فقط في العقول البشرية ولكن في الطيور والحيوانات والطبيعة.

أهمية تأهل الكريا

في كريا يوغا، يُحظر تمامًا التأهيل الجماعي. يجب أن يتم تأهيل كريا يوغا وجهاً لوجه بين الغورو والتلميذ، في غرفة مظلمة، خلف الأبواب المغلقة. يجب ألا يكون أي شخص آخر حاضرًا. أثناء التأهيل، يكون واجب الغورو هو فتح العين الثالثة أو العين الإلهية، ونقل قوة النسب، وشرح الممارسة الصحيحة لكريا يوغا للتلميذ.

التأهيل الجماعي ليس تأهيلا على الإطلاق. إنها مجرد مزحة. مع التأهيل الجماعي، لا يمكن للتلميذ أبدًا التقدم أو تحقيق أي شيء، حتى مع ممارسة مدى الحياة. دون فتح العين الثالثة، لا يمكن للمرء أن يجرب أي شيء في العالم الإلهي. بدون العينين الماديتين، لن نكون قادرين على الرؤية في العالم المادي. وبالمثل، بدون فتح عيننا الإلهية أو العين الثالثة، لا يمكننا رؤية أي شيء في العالم الداخلي أو العالم الإلهي. نحن كشخص أعمى في العالم الإلهي. هذا هو السبب في وجود سلوكا سنسكريتية تظهر الاحترام للغورو، كما هو مكتوب أدناه:

أخاندا مندلاكارام فيابتام يينا تشاراشارام تات بادام دارشيتام يينا تسماي شري جراف نامه.

أنحني لذلك الغورو، الذي يظهر حالة تلك كوتاسثا المستديرة تمامًا التي تسود الشكل غير القابل للتجزئة للكون، وتخترق كل شيء، سواء كان متحركًا أو غير متحرك.

أغنانا تميراندهاسيا غنانجانا شلاككايا تشاكشورنميليتام يينا تسماي شري جراف نامه

أنحني لذلك الغورو الذي بمساعدة كحل المعرفة يبدد ظلام الجهل الأعمى القابل للطي، ويفتح عيني الداخليتين.

الفرق بين المعلم والغورو

يعطينا المعلمون المعرفة المادية ولكن من سات غورو نحصل على الحكمة الروحية التي تحررنا. تختفي المعرفة المادية بعد الموت بينما تبقى المعرفة الروحية معنا حتى نتحرر من دورة الحياة والموت. لذلك، في الهندوسية، يتم مقارنة سات غورو مع الله لأنه من خلال الغورو، يحصل التلميذ على بركة الله. في حالة المعلم المزيف، ما نحصل عليه هو الإحباط وفقدان الاهتمام والاكتئاب ومضيعة للوقت!

هناك ثلاثة أنواع من الأطباء يمكنك الذهاب لرؤيتها - واحد سوف يلقي نظرة سريعة، ويعطيك وصفة طبية، ويرسلك في طريقك. سيقضي النوع التالي الكثير من الوقت معك للتأكد من أنهم يفهمون الحالة حقًا قبل وصف الدواء أو مسار العمل. لن يقضي النوع الثالث والأفضل الوقت للتأكد من حصولهم على التشخيص الصحيح فحسب، بل سيتابعون بانتظام للتأكد من أنك تأخذ نصيحتهم، وأن حالتك تتحسن. هكذا الحال مع الغورو. لن يأخذ أفضل الغورو الوقت الكافي للتعرف عليك ومنحك أفضل ما تحتاج إليه فحسب، بل سيطلبون رؤية أساليبك، ويتأكدون باستمرار من أنك لا تضيع وقتك في فعل الشيء الخطأ.

واجب الغورو - واجب التلميذ

واجب الغورو هو زرع البذور وواجب التلميذ هو رعاية البذور حتى تنمو الشجرة بشكل صحيح وتثمر في النهاية. وهذا يعني أن المعلم سيؤهل التلميذ، ويشرح لهم

كيفية التنقل في الطريق. واجب التلميذ هو طاعة تعليمات الغورو بصدق، والحصول على الخلاص في نهاية المطاف.

ديكشا (التأهيل) هو أهم جانب من جوانب سادهانا. إنه مثل الولادة الثانية لسادهاك في العالم الروحي. بدون ديكشا أو التأهيل من سات غورو، فإن الكريا الذين تمت مناقشتهم هنا ببساطة لا يملكون أي قوة.

ديكشا مثل البذرة وسادهانا اليومية من هذه الكرياس هي الماء. يعمل كل من ديكشا و سادهانا معًا من أجل النمو الروحي للممارس. التأهيل لا يكشف فقط عن تقنيات كريا. هناك ما هو أكثر مما هو عليه. إنه نقل شرارة النور من روح إلى أخرى، ويربط التلميذ بنسب سري لاهيري بابا، وسوامي براناباناندا جيري، وسري غيانيندرا ناث بابا. ينشط هذا النقل الطاقة الإلهية النائمة داخل الممارس ويدفع وعيه نحو حالة أكثر إيجابية وساتفيك. ديكشا/التأهيل هي علاقة سرية للغاية بين المعلم والتلميذ. إنه ينشئ رابطة غير قابلة للكسر بين الغورو والتلميذ. بدون ديكشا سادهانا الأمر عديم الفائدة..

والدك البيولوجي مسؤول عن المساعدة في إحضارك إلى العالم المادي، لكن يات غورو يصبح والدك الروحي، ويولدك في العالم الروحي.

لقد رأيت أنه بعد تأهيل كريا، يبدأ العديد من الناس في ممارسة كريا لبضعة أشهر بحرص وحماس كاملين. ولكن عندما لا يحصلون في البداية على أي شعور أو رؤية روحية، يفقدون الاهتمام، ويتركون ممارسة كريا، ويبدأون في العيش بالطريقة الدنيوية المعتادة. ولكن يجب أن يتذكروا أنه لتحقيق النجاح في أي عمل، يلزم

المثابرة والصبر. لا يمكن للمرء أن يحقق التنوير الروحي بمجرد السحر.

هذا هو السبب في أن الرب سري كريشنا أمر في "سريماد البهاغافاد غيتا" بالقيام بالعمل دون أي ارتباط بنتيجته (نيشكام كارما). ما هذا "نيشكام كارما"؟ يعني ممارسة كريا بشكل صحيح وفقًا لنصيحة الغورو دون القلق بشأن النتيجة. ستأتي النتيجة بالتأكيد ولكن في البداية يلزم المثابرة والصبر والإيمان. من خلال الممارسة بهذه الطريقة، ستنتهي كريا في الشاكرات الستة (عن طريق ثقب شاكرا أجنا) وستبدأ كريا من التفاني (بهاكتي) والمعرفة (جيانا) في ساهاسراسار.

كريا يوغا سادهانا (ممارسة)

هناك ثماني خطوات في اليوغا سادهانا: التحكم في الحواس (ياما)، والانضباط الصارم (نياما)، والوضع الصحيح (أسانا)، والتحكم في قوى الحياة (براناياما)، والانسحاب من الحواس الخارجية (براتياهار)، وتثبيت العقل على كائن أو فكرة معينة (دارانا)، والغوص بعمق في الداخل للاندماج تقريبًا في الحقيقة الأبدية (دايانا). ثم يندمج سادهاكا مع الحقيقة الأبدية ويصبح هو (سامادهي). على الرغم من أن هذه الخطوات شائعة في كل من كريا يوغا وراجا يوغا، إلا أن هناك بعض الاختلافات أيضًا. هناك بعض المودرا والتقنيات الخاصة المدرجة في كريا يوغا لصالح ممارسة كريا. من باترابالي (طوق الآداب) من لاهيري ماهاسايا، نجد أنه كتب إلى أحد تلاميذه أن " كل شيء يمكن تحقيقه مع كريا الأولى.
باراباستا (سامادهي) والسكر الإلهي، كل شيء موجود في كريا الأولى". قال غوروجي أيضًا إنه يمكن للمرء أن يصل إلى السامادهي مع كريا الأولى فقط.

في الوقت الحاضر، بدأ بعض الناس في ممارسة الأعمال التجارية في الهند والغرب باسم كريا يوغا (وباسم كريا يوغا الأصلية أيضًا) ولإظهار تفوقهم على الآخرين، أضافوا العديد من التقنيات غير الضرورية والصعبة إلى هذه اليوغا كريا البسيطة. لذلك، أطلب من القراء عدم الوقوع في مثل هذه الفخاخ التجارية. تشمل كريا الأولى:

- أسانا (الجلوس في الوضعية الصحيحة)
- براناياما (كريا للسيطرة على قوة الحياة)
- يونيمودرا
- ماهامودرا
- باراباستا (براتيهار - انسحاب العقل من الحواس الخارجية).

تتعمق باراباستا في النهاية في مراحل دارانا و دايانا و سامادهي. كل شيء يأتي تلقائيا. الشرط الوحيد هو الحب تجاه الله والتفاني وممارسة كريا بشكل صحيح. هذه هي الكريا الأصلية التي قدمها يوجيراج شيماشاران لاهيري ماهاسايا.

خشاري مودرا

يرجى ملاحظة أنه إذا لم يتمكن ممارس كريا من أداء خيتشاري المودرا، فلا يوجد شيء لتقلقي بشأنه. يمكن أن يساعد مودرا خيشاري بالتأكيد على التركيز في كوتاسثا

لكنه ليس ضروريًا للغاية. خلال كريا، ما عليك سوى لمس لسانك في الحنك العلوي (خلف الأسنان مباشرة) من فمك، حتى لا يخرج اللعاب أثناء كريا المتقدمة، تمامًا مثل وضع اللسان أثناء النوم. هناك الكثير من اليوغيين المدركين في الهند، الذين لم يمارسوا خيتشاري المودرا، ولم يسمعوا عن خيتشاري المودرا. على سبيل المثال، لم يكن سوامي فيفيكاناندا يعرف عن خيتشاري المودرا. أخبرني غوروجي أيضًا أن خيتشاري المودرا ليست ضرورية.

لغز كريا يوغا

يكمن سر كريا يوغا في أساس **عبور حدود العقل والفكر من خلال مشاهدة قوة الحياة** (برانا) وعملية دمج الروح الفردية (جيفاتما) في الروح الأبدية (باراماتما). لذلك، يجب على المرء أولاً ممارسة كريا باستخدام مراكز الطاقة الخمسة في العمود الفقري (خمسة شاكرات). ثم يخترق المرء الشاكرات واحدة تلو الأخرى وأخيراً يخترق شاكرا أجنا. ينهي ثقب أجنا شاكرا ممارسة كريا في مراكز الطاقة الستة. بعد ذلك، تبدأ كريا في مجال الفكر (بودي كشترا) وفي مجال الخلود (باراما كشترا).

من المهم أن نفهم بوضوح العلاقة بين قوة الحياة (برانا) والعقل (مانا) والفكر (بوذي) والروح الفردية (جيفاتما) والروح الأبدية (بارماتما). إذا أصبح التنفس متكررًا وغير مسيطر عليه، يصبح العقل مضطربًا ومن ناحية أخرى، إذا أصبح العقل مضطربًا، يصبح التنفس متكررًا وغير مسيطر عليه. يعتمد كل من العقل والتنفس على بعضهما البعض. نظرًا لأن التنفس إجمالي بطبيعته (ستولا باللغة السنسكريتية) والعقل خفي (سوكشما باللغة السنسكريتية)، فإننا نعمل على التحكم في التنفس أولاً لأن التحكم في الإجمالي أسهل من التحكم في الخفي. هذا هو السبب في

أنه مطلوب للتحكم في التنفس أولاً بمساعدة برانايام، وببطء سيصبح خفيًا.

علاوة على ذلك، يجب أن يكون مفهوم العلاقة والاختلاف بين التنفس وقوة الحياة (برانا) والعقل واضحًا. تتحكم قوة الحياة في التنفس؛ ومع ذلك لا يمكن تسميتها مباشرة باسم قوة الحياة. القوة أو الطاقة التي تساعد على جلب الهواء إلى داخل الجسم أثناء التنفس وتدفق الهواء من الجسم أثناء التنفس الخارجي ليست سوى قوة الحياة أو برانا. يتم توزيع قوة الحياة هذه في جميع أنحاء الجسم ويتم التحكم في جميع الأعضاء الداخلية بواسطة قوة الحياة هذه. هذا هو السبب في أن الأعضاء الداخلية تتوقف عن العمل في غياب قوة الحياة ثم يتم إعلانها كجثة ميتة. يمكن مقارنة قوة الحياة بالكهرباء التي تعمل بها جميع أعضاء الجسم.

بلغة بسيطة، يمكن تفسيره بهذه الطريقة: في البداية من خلال التحكم في التنفس، يجب تحويل التنفس من دقيق إلى دقيق للغاية.
حالة هذا التنفس الدقيق للغاية هي نفس قوة الحياة.
وحالة قوة الحياة الخفية هي العقل. حالة العقل الخفي هي العقل. حالة الفكر الخفي هي الروح الفردية (جيفاتما) وحالة الروح الفردية الخفية للغاية هي الروح الكونية (بارماتما).

عندما تصبح قوة الحياة أكثر دقة، تصبح برانا فايو (التنفس) خفية للغاية؛ لن تتدفق من خلال الأنف لفترة أطول، وستتحرك بدلاً من ذلك داخل الجسم من خلال السوشومنا. في هذه الحالة من كومباك حيث لم يعد التنفس يتدفق من خلال الأنف، يتحرك برانا أو قوة الحياة في السوشومنا وسوف يندمج العقل ببطء في قوة الحياة وسيبدأ في التحرك معًا. مع قوة الحياة والعقل هذه، من الضروري اختراق الشاكرات الستة. بعد ثقب أجنا شاكرا، يُرى أنه لا توجد علاقة بين العقل وقوة الحياة. ثم يصبح

العقل أكثر دقة ويندمج مع الفكر وتبدأ كريا في فضاء الفكر. بعد الانتهاء من كريا في فضاء الفكر، يصبح أكثر دقة ويندمج في الروح الفردية (جيفاتما). في ذلك الوقت، من الضروري أخذ الروح الفردية إلى فضاء الروح الأبدية الكونية (باراماتما) ودمج جيفاتما في باراماتما. في النهاية، من الضروري اختراق شاكرا مولا والغمر في براهما عديم الشكل (نيرغونا براهما) . وهذا ما يسمى مرحلة براهمالين أو الخلاص.

يوغا أشتانغا (8 أضعاف)

كما هو موضح سابقًا، هناك ثماني خطوات مشتركة بين كريا يوغا وراجا يوغا. إنها التحكم في الحواس (ياما)، والانضباط الصارم (نياما)، والوضع الصحيح (أسانا)، والتحكم في قوة الحياة (براناياما)، والانسحاب من الحواس الخارجية (براتياهار)، وتثبيت العقل على كائن أو فكرة معينة (دارانا)، والغوص بعمق في الداخل للاندماج تقريبًا في الحقيقة الأبدية (دايانا) ثم تصبح سادهاكا والحقيقة الأبدية واحدة (سامادهي). الخطوات الخمس الأولى مثل ياما و نياما و Asana و براناياما و براتيهار مدرجة في كارما يوغا (يوغا العمل). دارانا، دايانا، و سامادهي هي كريا القيام به في مجال الفكر (بودي) والألوهية (باراماخيترا). لذلك، فهي كرياس من التفاني والمعرفة أو كرياس القيام به في ساهاسراسار.

ياما

أول شيء مهم هو الطعام. إذا كان الطعام الذي يتناوله سادهاكا ليس ساتفيك بطبيعته، فلا توجد فرصة للتحسن الروحي، لأنه إذا أصبح الجسم مضطربًا، فسيصبح العقل أيضًا مضطربًا. إذا أكلنا السكر، فإننا نتذوق الإحساس بالحلاوة. من ناحية أخرى، عندما نأكل التمر الهندي، فإننا نتذوق الإحساس بالحموضة. لذلك، من الواضح أن الأنواع المختلفة من الطعام تنشط أحاسيس الذوق المختلفة في جسمنا. وبالمثل، فإن الأنواع المختلفة من الطعام لها صفات وقيمة غذائية مختلفة. نوع واحد من الطعام غني بفيتامين ب ونوع آخر قد يكون غنيًا بفيتامين ج، إلخ. وبالمثل، فإن الأنواع المختلفة من الطعام تؤثر على أذهاننا بشكل مختلف.

فيما يلي أمثلة على طعام الساتفيك (لصالح القراء الإنجليز، تجدر الإشارة هنا إلى أن الترجمات الإنجليزية لبعض الخضروات غير متوفرة): القرع المدبب (باروال باللغة الهندية أو باتال باللغة البنغالية)، الساك (الخضروات الورقية)، تشانا دال، الجرام الأخضر دال (مونج دال)، الجرام الأحمر المنقسم (توفار دال/أرهار دال)، الكربوهيدرات (سركارا)، الحليب، الحليب الكثيف (خير)، السمن، الفواكه إلخ. تعتبر الفواكه والخضروات من ساتفيك. أولئك الذين اعتادوا على تناول الطعام غير النباتي يمكنهم تناول الأسماك الصغيرة. فيما يلي أمثلة على أطعمة راجاشيك، والتي يجب تجنبها: البيض والدجاج/لحم الضأن والبصل والثوم والخردل والحلويات (هينج) وما إلى ذلك. هذه الأطعمة تخلق الأرق في الجسم والعقل وتدمر الهدوء، لذلك يجب تجنبها. إذا تم استهلاك هذه الأطعمة، فسوف تسقط ستارة على العين الروحية (أباران أو الحجاب) أو تزيد من الانحراف/الانحراف (بيكشيب). أمثلة على أطعمة تاماسيك (التي تخلق تاموغون في الجسم) هي: الأطعمة المخزنة المحضرة مسبقًا، والطعام الحامض جدًا، أو الساخن جدًا أو البارد جدًا. هذه الأطعمة تخلق تاموغون في الجسم. إنها تخلق الكسل والنعاس ونقص الحماس في الجسم والأفكار الشريرة.

لنفترض أن سادهاك يختبر أنه يتقدم بسرعة في مسار كريا ويأكل فجأة بيضتين. سيشعر بأن عقله/عقلها مضطرب، وسيغطي الحجاب العين الروحية وستضطرب كريا بأكملها لمدة 7-10 أيام. لذلك، يجب على المرء أن يكون حذرا بشأن الطعام أثناء ممارسة كريا.

إلى جانب ذلك، يجب أيضًا ممارسة قراءة الكتب الروحية، وصحبة الأشخاص الروحيين، والمناقشة الروحية، والسلوك الصادق. يجب على المرء أن يقرأ الغيتا كل يوم. يجب تجنب المشاركة في النقاش حول الآخرين وانتقاد الآخرين بشكل صارم. الكثير من الثرثرة هو أيضًا إلهاء للعقل. لا ينبغي للمرء أن يعتمد بشكل كبير على الآخرين. النميمة أو إشراك الذات في النقاش ليس مرغوبًا فيه. لا ينبغي للمرء أن يقوم بعمل شاق مفرط (إلى حد الإرهاق). يجب تجنب مشاهدة التلفزيون أو الأفلام. على العموم يجب أن يكون المرء أعمى وأصم وأبكم. هذا يعني أنه لا ينبغي للمرء أن يرى أي شيء خاطئ، ولا ينبغي أن يقول أي شيء خاطئ أو يسمع أي شيء خاطئ. قد يكون الأمر صعبًا، لكنه ممكن. إلى جانب هذه العزوبة (براهماشاريا) مهمة أيضًا. بخلاف ذلك، لن يتمكن المرء من إدراك المشاعر الروحية الخفية للعالم الداخلي.

لا يمكن للمرء أن يتقدم كثيرًا في مسار اليوغا دون أن يصبح عازبًا. لكن بعض الناس يشعرون بالاكتئاب في البداية أثناء العزوبة. لهذا السبب، يجب تقليل الممارسات الجنسية تدريجياً. يجب أن تتوقف تمامًا بعد دخول سوشومنا.

لا ينبغي للمرء أن يأكل حتى تمتلئ المعدة بالطعام. هذا يعني أنه يجب على المرء أن يأكل حتى النقطة التي لا تزال هناك بعض المساحة الفارغة المتبقية في المعدة. (يجب على المرء التوقف عن تناول الطعام بينما لا يزال هناك بعض الجوع). لن يظهر برانايام للأشخاص الذين يتناولون الطعام الزائد. لا ينبغي للمرء أن يمارس

كريا في غضون 5-6 ساعات من تناول الوجبة. إذا اتبع المرء هذه التخصصات، فيمكنه التقدم بسرعة على المسار الروحي. في البداية قد يشعر المرء بالاكتئاب (تم وصف حالة سادهاكا هذه في الفصل الأول من شري بهاجاواتا غيتا: فيشادا يوغا، ولكن عندما يبدأ المرء في الشعور بالنعيم الروحي، سيصبح الفرح الدنيوي ضئيلًا. المتعة المادية هي فقط 1/16 من الفرح الإلهي.

بشكل عام، يُرى أن الأشياء المفضلة للمتعة المادية ضارة بالمسار الروحي. سيتم اختبار سعيك الروحي من قبل الله بهذه الطريقة - سيتم وضع جميع الأشياء المادية الممتعة أمام عينيك ولكن إذا حاولت اللعب بها، فعليك أن تدفع ثمنًا باهظًا على طريق الروحانية. لهذا السبب، فإن ضبط النفس أمر لا بد منه. تتولد كل شهوة المتعة المادية من التعلق الجسدي. كل هذه مسرحية للحجاب.

في هذا العالم، تستند جميع العلاقات إلى سياسة العطاء والأخذ، وهو نفس الشيء مع الله. كل شيء ينتمي إلى الله، فماذا ستعطيه؟ الله يطالب بالاحترام والتفاني وفصل أذهاننا عن الأمور الدنيوية. في المقابل يعطينا المعرفة الإلهية والخلاص.

نياما (الانضباط)

يجب ممارسة كريا كل يوم في نفس الوقت وللمدة نفسها. إذا كان يوم واحد، أحصل على بعض الفرح في القيام بالريا، وفي ذلك اليوم أفعل أكثر كريا، ثم يوم آخر أنا لا تحصل على أي فرحة من كريا لذلك أفعل أقل كريا - هذه الطريقة غير متسقة من ممارسة لن تكون ذات فائدة. يجب ممارسة كريا كل يوم باتباع انضباط صارم. مع

مرور الوقت، ستزداد مدة ممارسة كريا تلقائيًا. أفضل وقت لممارسة كريا هو بين 9.30 مساءً و 4.30 صباحًا، أثناء النوم لمدة 3 ساعات بعد الظهر، بعد تناول الغداء. الشخص الذي يمارس كريا خلال هذا الوقت يختبر العديد من البركات لأنه في ذلك الوقت يسافر الكثير من اليوغيين المدركين مع الجسم النجمي وإذا وجدوا شخصًا يمارس كريا، فإنهم يباركونهم. عندما تطول مدة ممارستك بشكل طبيعي، فإن الممارسة المستمرة في هذا الوقت تعادل ممارسة كريا لمدة 24 ساعة.

يجب على المبتدئين ممارسة كريا في الصباح الباكر وفي المساء، قبل 2-3 ساعات من شروق الشمس، وبعد 2-3 ساعات من غروب الشمس.

يجب تحديد عدد البرانايام كل يوم أثناء ممارسة كريا. على سبيل المثال، إذا قمت بإصلاح 108 مرات من برانايام، فيجب ممارسة نفس العدد من برانايام كل يوم. إذا كنت تشعر اليوم بالتحفيز الروحي وتتدرب على كريا لفترة طويلة، وفي يوم آخر تشعر بالاكتئاب وتتدرب على كريا لفترة أقصر، فهذه ليست الطريقة التي يجب أن تمارس بها كريا. يُلاحظ عمومًا أنه بالنسبة لأولئك الذين يمارسون 108 برانايام كل يوم في نفس الوقت، عند الوصول إلى 70 إلى 80 برانايام، يصبح العقل هادئًا. هذا هو تأثير ممارسة برانايام في وقت محدد مع عدد ثابت من برانايام.

يجب ممارسة كريا دون أي قلق في العقل. سيساعد في التقدم السريع في مسار كريا. للحصول على أسرع تطور، يجب ممارسة كريا مرتين على الأقل في اليوم في البداية. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فمرة واحدة كل يوم ضرورية للغاية. إذا تدرب المرء على كريا في نفس الوقت كل يوم، فسوف يلاحظ أنه خلال ذلك الوقت من اليوم، سيصبح العقل هادئًا تلقائيًا. في المراحل المتقدمة، يمكن للمرء أن يمارس كريا وقتما يشاء ولأي مدة لأنه في هذه المرحلة يكون العقل وبرانا تحت سيطرة سادهاكا. أكبر عدو لممارسة كريا هو الضوضاء. يجب على المرء أن يتدرب على كريا في جو

هادئ وهادئ في غرفة مظلمة.

ملاحظة

: ياما ونياما هما أساس اليوغي. دون الحفاظ على ياما ونياما لا يمكن للمرء أن ينجح في اليوغا.

أسانا

الآن دعونا نناقش حول أسانا (وضعية الجلوس في سادهانا). هناك العديد من الأنواع. ولكن بالنسبة لكريا، فإن ممارسة سيدهاسان أو سواستيكاسان هي الأفضل والسهلة.

بعد الجلوس في أسانا، يجب على المرء أولاً أن يستنشق بالكامل لتوسيع الصدر، ثم الحفاظ على هذه الوضعية للصدر الموسع أثناء القيام بالبرانایاما. يجب أن تكون الذراعين والمعصمين مستقيمتين، مع وضع المعصمين على الركبتين. يجب أن يكون الموقف أو أسانا في حالة "ساماكايا سيراغريبا ": ساما تعني في نفس الخط المستقيم، كايا تعني الجسم، سيرا تعني الرأس وغريبا تعني الكتفين. هذا يعني أنه يجب وضع العمود الفقري والرأس في نفس الخط المستقيم. يجب أن تنخفض الذقن قليلاً نحو الحلق عن طريق إمالة الرأس لأسفل. الآن يجب أن تمارس لجعل الجسم لا ساكنا تماما لأنه ما لم يصبح الجسم ساكنا تماما، فإنه من غير الممكن لممارسة برانايام بعد الإجراء الفعلي. يجب أن تكون وسادة الجلوس على النحو التالي: يجب أن تكون الوسادة الأولى مصنوعة من عشب كوشا، وفوق ذلك يجب وضع بطانية

من الصوف وعلى قطعة القماش الحريرية العلوية المراد وضعها. [في الوقت الحاضر، قد يكون الحصول على كوشاسان أمرًا صعبًا. بدلاً من ذلك، يمكن للمرء أن يصنع وسادة الجلوس ببطانية صوفية بيضاء نقية أو بلون عادي وقطعة قماش حريرية عالية الجودة موضوعة فوق ذلك].

أثناء ممارسة كريا، يجب على المرء أن يكون حريصًا على عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض. وإلا فإن الأرض سوف تمتص الطاقة الروحية المتولدة من ممارسة كريا. وهذا يشمل وضع الحرير على بطانية الصوف، وعدم لمس الأرض أو الأرضية. أثناء ممارسة كريا، يجب على المرء أن يكون حذرًا من أن ماستيك غرانثي (يقع فعليًا في النخاع المستطيل) و اجنا شاكرا يشكلان خطًا موازيًا للأرض. إذا لوحظ أثناء ممارسة كريا أن النخاع المستطيل قد نزل وأن اجنا شاكرا قد ارتفعت، فهذا يشير إلى أن العقل ليس موجودًا في اجنا شاكرا ولكنه يتجول في الأفكار الدنيوية. لذلك أثناء ممارسة كريا، يجب على المرء أن يكون حذرًا من أن النخاع المستطيل ومركز اجنا شاكرا يجب أن يشكل خطًا مستقيمًا موازيًا للأرض.

برانايام

الآن دعونا نناقش حول الجزء الرئيسي من سادهانا وهو برانايام. هناك عائقان رئيسيان في سادهانا. أحدهما أباران (ستارة أو حجاب على العين الروحية) والآخر هو الانحراف أو الانعكاس (بيكشيب). يغطي أباران الله بطريقة مماثلة للغيوم الداكنة التي تغطي الشمس. الشمس موجودة دائمًا ولكن عندما تغطي الغيوم الداكنة الشمس، يبدو أنه لا توجد شمس. وبالمثل، الله موجود دائمًا في كوتاستا ولكن بسبب تأثير

أباران، لا يمكننا إدراكه دائمًا. بيكشيب هو المكان الذي يحاول فيه المرء أن يضع في اعتباره المكان الذي يوجد فيه الله، لكنه ينحرف من هناك. من خلال ممارسة براناياما واتباع الانضباط الصارم لياما ونياما، يختفي أباران (الحجاب على العين الروحية) ببطء ويتم إزالة بيكشيب.

بسبب أباران هذا، عندما نغمض أعيننا، نرى الظلام الدامس. ستتوهج السماء الداخلية مع المزيد والمزيد من النور مع اختفاء حجاب أباران ونقترب من الله. إن هزيمة أباران وبيكشيب هي أهم مرحلة في سادهانا.

على الرغم من وجود العديد من أنواع براناياما، إلا أن براناياما الطبيعي الذي يحصل عليه المرء منذ الولادة (ساهاجا براناياما) هو أفضل براناياما . أعطى الرب سري كريشنا هذا البراناياما لأعز تلاميذه أرجونا. في هذا البراناياما، في البداية، براناب يعني أن نتذكر في كل شاكرا تعويذة (أوم) ويجب أن يتم مع الاستنشاق والزفير الطبيعي. وهذا يعني الهتاف عقليًا لأوم ست مرات على الزفير (الطبيعي)، والهتاف عقليًا لأوم ست مرات مرة أخرى على الزفير (الطبيعي). يجب تثبيت العقل والرؤية الداخلية في كوتاسثا مما يعني في نقطة مركز اجنا شاكرا. تقع أجنا شاكرا عند النقطة بين الحاجبين. في البداية، من الصعب جدًا تحديد نقطة مركز أجنا شاكرا أو كوتاسثا، ولهذا السبب يجب الحفاظ على التركيز في وسط الحاجبين ويجب الحفاظ على الانتباه في وسط أي أشكال أو أشكال تظهر هناك، في الرؤية الداخلية (كل هذا مع إغلاق العينين).

يتم محاذاة / توصيل مركز اجنا شاكرا مع مركز جميع الشاكرات الخمسة الأخرى.

هذه هي الطريقة التي نتنقل بها في جميع الشاكرات الستة مع التركيز فقط على وسط أجنا شاكرا. يجب ممارسة ذلك دون إجهاد العينين، وفي النهاية سيتم تثبيت الرؤية تلقائيًا في نقطة الوسط. لا ينبغي أن ينحرف العقل عن هذه النقطة. سيكون ميل العقل هو التحول ولكن مرة أخرى ومرة أخرى يجب سحبه وتثبيته عند النقطة بين

الحاجبين. مع هذا، سيتحرك العقل وبرانا معًا عند النقطة بين الحاجبين. يصف غوروجي الموقر هذا بأنه يحافظ على العقل مع برانا أو قوة الحياة. هذا هو كريا من ستة شاكرات. في البداية، لا ينبغي تطبيق أي قوة على التنفس. في البداية، تظل الأوعية/ الأوردة في الجسم مسدودة بالصفراء والمخاط والهواء. إذا تم تطبيق القوة في هذه الحالة، فقد تخلق العديد من الأمراض. كما أنه سيعيق التقدم الروحي. في البداية، عندما يتم تنظيف الناديس، تمتلئ في وقت واحد ببرانا. عندما يتم تنظيفها بالكامل، سيمتلئ الجسم ببرانا. وبهذه الطريقة، سيزداد الضوء الداخلي، وستتمكن من رؤية الماضي/الحاضر/المستقبل.

مثل هذا، يجب ممارسة براناyam يومًا بعد يوم، وشهرًا بعد شهر، وعامًا بعد عام. لا ينبغي للمرء أن يفقد صبره. لهذا السبب قال ثاكور راماكريشنا (ثاكور يعني حرفيًا الله – شخص إلهي) "الشخص الذي يحافظ على الصبر ينجو ولكن الشخص الذي يفقد الصبر يتم تدميره". بعد ممارسة براناyam لفترة طويلة مثل هذا، يصبح براناyam في النهاية خفيًا ثم خفيًا للغاية. من المؤكد أن العقل سيصبح ثابتًا في يوم من الأيام عند النقطة بين الحاجبين مع انحراف الجسم، ولكن حتى ذلك الوقت يجب على المرء الاستمرار في ممارسة كريا بهذه الطريقة. عندما يصبح العقل مستقرًا عند النقطة بين الحاجبين، سيصبح التنفس دقيقًا للغاية. هذا هو الوقت الذي يجب فيه تطبيق القوة على التنفس أثناء كريا براناyam. في ذلك الوقت، سيملأ الفرح الساحق العقل وسيأتي الشعور بأنني لم أختبر مثل هذا الفرح من قبل. يجب ممارسة كريا بهذه الطريقة حتى يتم عبور الجزء السفلي من كوتاستا. بمجرد أن يذهب العقل فوق أغنا شاكرا، ينتهي كريا من ستة شاكرات. ثم يصبح العقل وقوة الحياة مستقرين، وبقوة غير معروفة (قوة أو نعمة الله)، يتم اختراق كوتاستا ويرتفع العقل وقوة الحياة إلى ساهاسراسار. يتم التلميح إلى الشيء نفسه في الكتاب المقدس من قبل يسوع المسيح: "اسْأَلُوا تُعْطَوْا. اطْلُبُوا تَجِدُوا. اقْرَعُوا يُفْتَحْ لَكُمْ." [متى 7.7]. هنا يسوع لا يتحدث عن باب خشبي. هذا هو باب كوتاستا. مع كريا براناyam، يقرع سادهاكا يوميًا على الأبواب المركزية

للشاكرات الستة ويفتحها واحدًا تلو الآخر ويصل إلى وسط اجنا شاكرا. يمكن فتح مركز اجنا شاكرا أو كوتاسثا ببركات الله فقط. يرى أن سادهاكا قد وصلت بالقرب منه، لذلك يفتح باب أغنا شاكرا ويجلب سادهاكا إلى ساهاسراسار. قبل ثقب كوتاسثا، يحافظ سادهاكا على تركيزه على الجانب الشرقي من الجسم وبعد ثقب كوتاسثا، يحافظ على تركيزه على الجانب الغربي من الجسم. (الجزء الأمامي من الجسم هو الشرق، والجزء الخلفي هو الغرب.)

بعد ممارسة كريا برانايام و المودرا (جيوتي مودرا ومحمودرا)، لا ينبغي للمرء أن ينهض على الفور. يجب على المرء أن يجلس لبعض الوقت مع التركيز على كوتاسثا وإصلاح العقل هناك. وهذا ما يسمى باراباستا، أو كريا براتيهار أو كريا للانسحاب من الحواس الخارجية. هذا هو التأمل. خلال أي جزء من ممارسة كريا عندما يشعر المرء بالسكر الإلهي أو النشوة، لا ينبغي ممارسة كريا. عندما يصبح العقل ثابتًا في كوتاسثا، سيمتلئ المرء بالسكر الإلهي. ينسى المرء نفسه في هذه الحالة ويشعر أنه كان في حالة من النعيم التام لكنه غير قادر على تذكر تلك الحالة بالضبط. لن يشعر بأي رغبة في فتح العينين، ويشعر بصعوبة في التحدث ولا يريد سماع أي شيء. لا يشعر بالجوع أو العطش. أثناء المشي أيضًا، لن تكون الخطوات مناسبة بسبب هذه الحالة من السكر الإلهي. بعد هذه المرحلة، يمكن إدراك دارانا و دايانا و سامادهي كريا تلقائيًا في ساهاسراسار.

السيطرة على حركة برانا (قوة الحياة)

تخيل أن برانا (قوة الحياة) هو نهر يتدفق بسرعة كبيرة. إذا حفرنا القنوات على جانب المجرى الرئيسي للنهر، فستبدأ بعض المياه في التدفق عبر القنوات وستبدأ سرعة قوة النهر الرئيسية في التباطؤ. وبهذه الطريقة، يمكننا تحويل برانا للتحرك عبر قنوات مختلفة (نادي) من الجسم. ثم يمكن التحكم في تدفق برانا. يجب تطبيق

هذه التقنية في كريا الثانية فقط، ومثلما هو الحال في كريا الثانية، يتعين علينا إجبار برانا (قوة الحياة) على السفر عبر قنوات مختلفة من جسمنا.

وبهذه الطريقة يمكننا الحصول على العديد من القوى المختلفة، والتي تساعدنا على اختراق الشاكرات المختلفة ثم السيطرة الكاملة على برانا. دون السيطرة على برانا، لن نكون قادرين على ممارسة كرياس أعلى. الهدف الرئيسي من برانايام هو السيطرة على برانا. هذا هو واحد من أهم جوانب كريا يوغا.

التأمل (دارانا، ديانا، سامادهي)

براتيهار

(المرحلة الأولى من التأمل/ أو باراباستا)

بعد برانايام، تدرب على يوني المودرا و محمودرا. ثم، كما نوقش أعلاه، اجلس بصمت، مع إغلاق العينين، ومشاهدة مركز حواجب العين (اجنا شاكرا) دون ترديد **"أوم"**، واجلس بهذه الطريقة لمدة 15-20 دقيقة في البداية. تدريجيًا، ستزداد مدة الجلوس على هذا النحو تلقائيًا. يجب على المرء فقط مشاهدة وسط اجنا شاكرا. سيشتت العقل مرارًا وتكرارًا. يجب على المرء أن يعيد العقل مرارًا وتكرارًا إلى وسط اجنا شاكرا. بهذه الطريقة، ستجد أن العقل يستقر تدريجياً ويثبت في وسط أجنا شاكرا. مهمتك الوحيدة هي مراقبة ما يحدث في أجنا شاكرا. في نهاية المطاف، مع المزيد والمزيد من الممارسة، سيتوقف الوعي الجسدي وسيأتي السكر. بعد ثقب أجنا

شاكرا، ستقوم بعمل دارانا، على النحو التالي:

أ. دارانا (المرحلة الثانية من التأمل): تأتي هذه المرحلة إلى سادهاك بعد اختراق أجنا شاكرا إلى الجزء السفلي من شاكرا ساهاسراسار.

في هذه المرحلة، ستتمكن من التركيز بشكل أعمق والحصول على وعي أعلى والاحتفاظ بعقلك أو التركيز على شيء معين.

ب. دايانا

(المرحلة الثالثة من التأمل): تحدث هذه المرحلة في وسط شاكرا ساهاسراسار.

إنه تأمل عميق للغاية ويبدأ المرء في الحصول على المعرفة المتطرفة.

ج. السامادهي
: هنا ينسى المرء هويته وينغمس في النعيم التام. في هذه المرحلة، يضيع العقل والفكر وتندمج النفس الفردية في النفس الكونية.

وقت الموت هو أسوأ وقت في حياتنا. كل ما ضحينا به وحققناه في كريا يوغا هو من أجل هذه اللحظة. تظهر نتائج جميع الأعمال المتراكمة سابقًا (جيدة أو سيئة) كرؤية في وقت الوفاة. خلال النفس الأخير، يجب على الشخص الذي مارس كريا يوغا بجدية وبشكل مثالي طوال حياته التركيز فقط في كوتاستا والهتاف عقليًا
براناب (أوم).

وبهذه الطريقة، من خلال ثقب كوتاسثا بنعمة الله وتدمير جميع الحجاب، يذهب المرء إلى ساهاسراسار شاكرا ويحصل على الخلاص الذي تتجنب به ألم الموت. في تلك اللحظة بالذات، لا يمكن لألم الموت ولا الارتباط بالعالم أن يلمسك.

سر "أوم"

أوم هي لغة الله الإلهية. عندما تتكرر بطريقة محددة، فإنها تخلق اهتزازات تهدئ العقل والأفكار وتقرب المرء من القدير. يتمتع ترديد **أوم** أثناء براناياما بالقدرة على تنشيط جميع الشاكرات. قبل وجود الكون، كان هذا الصوت فقط موجودًا. هذا هو السبب في أن **"أوم" تسمى لغة الله أو الله نفسه.**

أثناء القيام بـ كريا، فإن جابا أوم في وسط كل شاكرا مهم جدًا. يقوم الجابا بتنشيط الشاكرات. ممارسة براناياما دون ترديد "أوم" هو مثل تمرين التنفس فقط. لن يؤدي إلى أي تطور روحي. بدون جابا، تصبح كريا تاماسيك وتصبح كريا يوغا غير مثمرة.

أنا لا أقول هذه الأشياء من أجل انتقاد طرق أخرى من كريا، ولكن لتظهر لك أبسط وأفضل وأسرع طريقة للوصول والسفر من خلال سوشومنا. مهما كانت الطريقة التي تمارس بها اليوغا (الاتحاد مع الله)، تذكر دائمًا أنه يتعين علينا السفر عبر السوشومنا للوصول إلى الله تعالى للحصول على الخلاص، لأن السوشومنا هي الطريق النهائي إلى الله. بدون دخول السوشومنا لا يمكنك الحصول على الخلاص. فلماذا يجب أن نختار دون داعٍ مسارًا صعبًا للوصول إلى السوشومنا، عندما يكون

هناك مثل هذه العملية السهلة للدخول؟ الله بسيط جدا، لذلك خلق عملية بسيطة للوصول إليه. عندما يكون هناك طريق سريع مستقيم للوصول إليه بسرعة، فلماذا يجب أن نمر عبر ممرات وطرق صغيرة للوصول إليه؟

كريا يوغا، رجا يوغا أو براهما فيديا كلها متشابهة. هذا هو أعظم من كل اليوغا لأن هذه هي اليوغا الوحيدة التي يمكن أن تذوب روحنا الفردية (جيفاتما) مع الروح الكونية (باراماتما) ويمكن أن تعطي الخلاص. قبل الذوبان مع القدير، يجب أن تصبح نفسا نقية جدًا، تمامًا مثل النفس الكونية. وإلا لا يمكن خلطه معًا، حيث لا يمكن خلط الزيت والماء معًا. يخلط الزيت مع الزيت ويخلط الماء مع الماء فقط. يجب أن نصبح طاهرين مثل القدير من أجل الاندماج معه.

مراحل كريا يوغا

يتحرك سادهانا من كريا يوغا عبر مراحل مختلفة، من بينها ثلاث مراحل هي الأكثر أهمية:

المرحلة الأولى: تبدأ هذه المرحلة بعد كريا ديكشا (التأهيل) وتستمر حتى تصل قوة الحياة الخفية إلى مدخل/باب سوشومنا. هذه مرحلة مضطربة للغاية. في هذه المرحلة، يجب أن يكون لدى سادهاك ثقة عمياء في المعلم وممارسة كريا، مع الحفاظ دائمًا على تركيز العقل في كوتاسثا وفقًا لتوجيهاته وتعليماته.

المرحلة الثانية: يصبح العقل هادئًا مع ممارسة كريا. في هذه الحالة، يحاول سادهاك دخول السوشومنا بعقل هادئ. في ذلك الوقت، ينعكس كل ما يحدث في الجسم المادي وكذلك المشاعر التي تتبادر إلى الذهن في كوتاسثا. يتم عرض التعليمات المكتوبة إلى الممارس بأشعة الضوء التي تومض في كوتاسثا. هناك شعور بأن شخصًا ما يخبرك بشيء ما في غضون جزء من الثانية وهذا قوي للغاية لدرجة أنه يترك انطباعًا دائمًا على العقل. سيحصل كريابان على رد على جميع استفساراته ويتم سماع أنواع مختلفة من الأصوات مما يجعل سادهاك مندهشًا تمامًا.

بعد ذلك، تبدأ **المرحلة الثالثة** من كريا. في المرحلة الثانية، مع ممارسة كريا، تتحرك قوة الحياة لأعلى على طول العمود الفقري في السوشومنا. في هذه الحالة، يتم فقدان الوعي بالجسم، ويتم تجربة نوع من سامادهي. ولكن في البداية، يستمر هذا فقط لفترة قصيرة وتهاجم السامسكارات القديمة (انطباعات العقل) سادهاك وتعيده إلى الحواس المادية الخارجية. في هذه المرحلة، يجب أن يتحكم سادهاك في عقله

ويستمر في ممارسة كريا. يجب أن يتجنب الانشغال في الأفكار المادية.

عندما يصل سادهاكا إلى مدخل سوشومنا، يرى النور الإلهي دون عائق ومستقر من كوتاسثا وهذا له تأثير مغناطيسي يجذب العقل. تصبح النظرة ثابتة تمامًا هناك، وفي هذه الحالة لا تومض العينان أو تتحركان. يصبح الجسم ثابتًا دون أي إحساس.

على الرغم من أن النظرة تصبح ثابتة، إلا أن عقل سادهاكا لا يزال مشتتًا لأن عطشه للمتعة المادية لا يزال موجودًا. في هذه الحالة، تستمر حالة تثبيت النظرة في كوتاسثا والعودة إلى المتعة المادية.

سامادهي أو اليوغا نيدرا: أثناء ممارسة كريا، في مرحلة ما، يتم تجربة حالة مماثلة للنوم. وهي على نوعين. الأول هو نوم الجهل الذي يأتي لأن العقل يتعب من وجود أفكار مادية باستمرار. لكن حالة النوم التي تخرج من المعرفة الإلهية هي حالة من الوعي الكامل المضاء، ويبقى العقل دون عائق في هذه الحالة. هذه الحالة من العقل دون عائق، حيث اختفى الفكر المادي تمامًا، هي حالة من الراحة الكاملة للعقل. هذه هي حالة سامادهي. في هذه الحالة، تأتي القوة للتحكم في أعضاء الحواس الخارجية الخمسة. بعد القيام براناياما، وأنت تجلس للتأمل، في بعض الأحيان يكون عميقًا جدًا. ستشعر بالنعاس، ولكن ليس مثل النوم المنتظم حيث تفقد الوعي. هذا نوع من السامادهي. نيدرا تعني النوم. يوغا نيدرا تعني نائم، ولكن أيضا الحصول على كل المعرفة، لأنك تدخل السوشومنا والصعود. إنه ليس نومًا ماديًا طبيعيًا، وتحتفظ بالوعي، على الرغم من شعورك بأنك ستنام.

في البداية، من الشائع أن يصاب كريابان (الممارس) بالإحباط والاكتئاب لأنه يضطر إلى التضحية بكل ملذات الحياة المادية. يعتقد أنه من خلال القيام بـ كريا، فهو قادر على التقدم في المسار الروحي ولكن من ناحية أخرى، فهو يضحى بالملذات المادية للحياة التي هي أغلى للعقل. يشعر أنه من الأفضل الانخراط في الحياة المادية بدلاً من القيام بـ كريا. يشعر أن الآخرين يستمتعون ويضحي بلا داعٍ بالملذات المادية. يشعر أنه من الأفضل أن تموت بدلاً من أن تتألم وتحقق الخلاص. إنها معاناة لكل من الجسم والعقل. قد يأتي مثل هذا الشعور في المرحلة الأولى من سادهانا. المرحلة قابلة للمقارنة مع ثعبان صغير يبتلع ضفدعًا كبيرًا. لا يستطيع الثعبان ابتلاع الضفدع ولا يستطيع التخلص منه. في هذا الوقت، يسكن العقل بين الأفكار الجيدة والأفكار السيئة. يريد العقل الاستمتاع بكل من اليوغا والمتعة المادية. هذا مستحيل! لا يمكن للمرء عبور النهر مع إبقاء قدميه منفصلتين في قاربين. لن ينجح الأمر. إذا أردنا الخروج من دورة الولادة والموت، فعلينا ممارسة اليوغا. في البداية، يتعين على المرء أن يكافح كثيرًا ولكن بعد ذلك، فإن الحالة التي تحققت هي حالة النعيم المستمر.

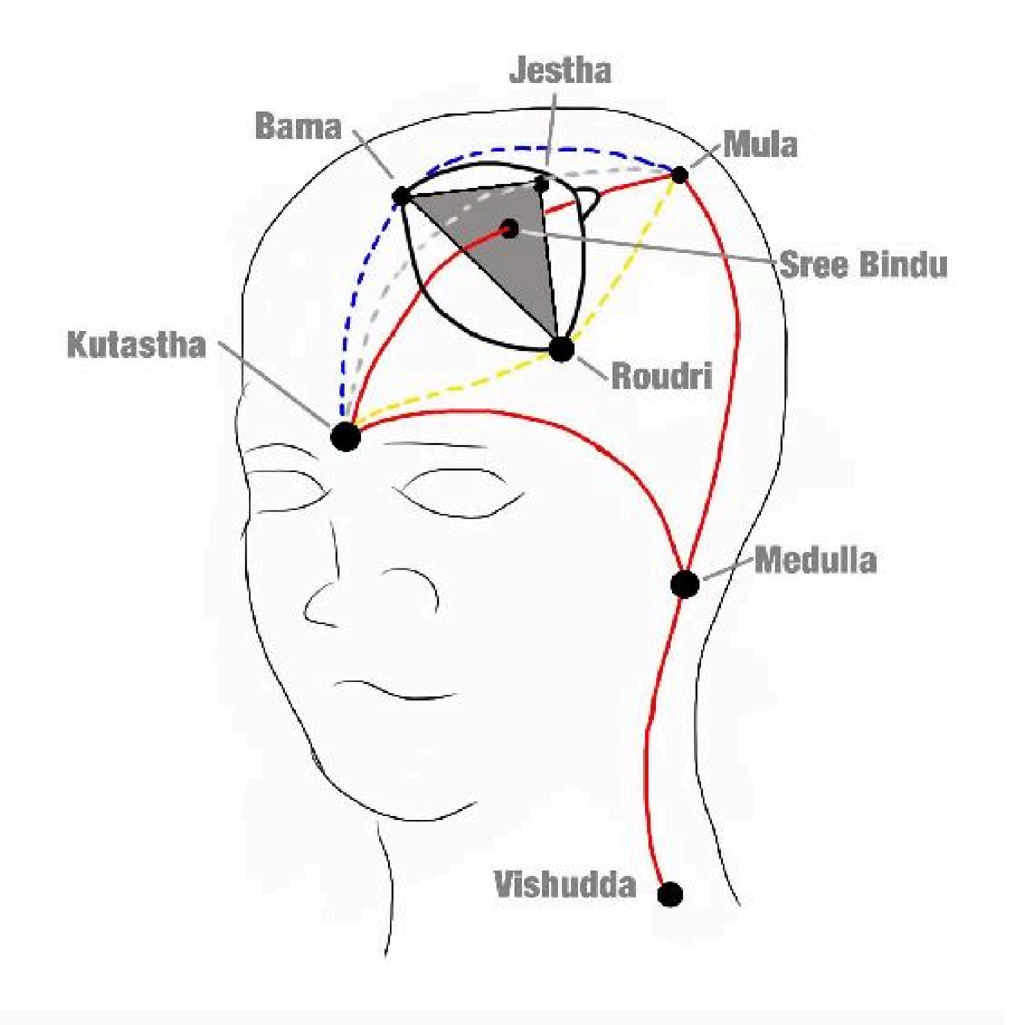
كريا من ساهاسراسار شاكرا

بعد الانتهاء من Kriya في الشاكرات الستة، تبدأ كريا من ساهاسراسار شاكرا؛ أي دارانا و دايان و سامادهي.

حتى تحصل على سيدهي (النجاح) في براتيهار، لن نكون مؤهلين للقيام بـ دارانا و دايان و سامادهي. ما يحدث لنا بعد أن نحصل على النجاح في براتياهار من الصعب جدا التعبير عنه. على الرغم من أنه لا يمكن التعبير عنه بسهولة، إلا أن ممارس كريا يختبر الخطوات داخل نفسه.

بعد النجاح في براتياهار، تبدأ كريا دارانا. يمكن اعتبار هذا المرحلة الثانية من التأمل. في دارانا، يحصل ممارس كريا على القدرة على التركيز على نقطة واحدة. بعد ثقب أجنا شاكرا، تصل إلى كوتاسثا، التي تقع داخل أجنا. لذلك، بعد ثقب أجنا ستجد كوتاسثا هناك. من كوتاسثا، سترى هذا المكان لـ دارانا - مثلث، كما في الرسم البياني أدناه. في هذه المرحلة، تحتاج إلى التركيز على كل نقطة من المثلث. ثم تحصل على المعرفة الكاملة - المعرفة الإلهية. بعد ذلك، علينا التركيز على سري بيندو التي تقع في وسط المثلث. عليك أن تمر عبر سري بيندو للوصول إلى مولا شاكرا. يأتي نيرفيكالبا سامادهي بعد ثقب سري بيندو.

رؤيتنا هو أماكن دارانا التي شوهدت في هذا المثلث. إذا ركزنا على تلك الأماكن



لذلك، إذا شاهدنا حتى نهاية ساهاسراسار شاكرا، فإن هذا المكان الذي يأتي في
رؤيتنا هو أماكن دارانا التي شوهدت في هذا المثلث. إذا ركزنا على تلك الأماكن

المرئية، نحصل على أنواع مختلفة من المعرفة والقوى. (مرة أخرى، بعد الوصول إلى كوتاسثا، تحصل على هذه الرؤية - التي هي بعد ثقب أجنا).

المركز الأول لدارانا هو كوتاسثا بيندو (نجم). المركز الثاني لـ دارانا هو باما بيندو، كما هو موضح في الرسم البياني، والذي يقع على الجانب الأيسر من المثلث في ساهاسراسار شاكرا. هذا هو مجال الفكر. هنا نحصل على المعرفة أو القدرة على الحكم على ما هو جيد وما هو سيء. هنا نحصل على معرفة الفكر النقي بحيث لا يمكن لأي شيء شرير أن يشوه عقولنا. ولكي نفهم هذا، يجب أن نعرف عن الرغبة. هناك ثلاثة أشياء تخلق الرغبة في العقل: الحواس والعقل والفكر. لذلك، حتى نعبر منطقة العقل، تستمر المرحلة الأخيرة من الرغبة، أي الانجذاب نحو الجسم. المرحلة الثالثة من دارانا هي الزاوية الأخرى من المثلث: "رودري". هذا هو مجال الأنا. لذلك، هنا يتضاءل كل الغرور (ينتهي) وتزداد الرغبة في مقابلة الله وتصل إلى "جاستا" بيندو.

هذه هي المرحلة الرابعة من دارانا: جستا، أو الزاوية العليا من المثلث. إنه أيضًا التشيتا، أو مخزن جميع الأفكار. هذا هو المكان الذي لا يمكن أن تصل إليه الرغبة المادية - توجد الرغبة الإلهية فقط. بعد أن تغلبنا تمامًا على الرغبات السلبية للرغبة المادية، نقترب جدًا من الله، ويظهر الله كصديق حميم ورفيق، ويرحب بنا ويأخذنا في حضنه.

المرحلة الأخيرة من دارانا هي سري بيندو؛ أي مركز ساهاسراسار شاكرا. من هناك، نتحرك نحو شاكرا "مولا" بقوة دايان. هذه هي المرحلة الأخيرة من التأمل وبعد ثقب مولا شاكرا نحصل على الخلاص الكامل. بغض النظر عن كيفية تفكيرك

في هذا أو قوله، فإن هذا يعني الانغماس في الله أو القدير.

هذا هو كريا من ساهاسراسار، والتي لا يمكن فهمها من خلال مجرد القراءة. إذا أردنا أن ندرك ذلك، فعلينا أن نصل إلى تلك المرحلة ونختبر ذلك مباشرة، بأنفسنا.

المجلد الثاني

في المجلد التالي من هذه السلسلة، يتم تقديم المزيد من التفاصيل حول الممارسات المتقدمة، بالإضافة إلى كريا الثاني والثالث والرابع. يتم تقديم تفسيرات مفصلة للأنواع المختلفة من السامادهي، وكذلك سرد مفصل للأنا الثمانية عشر التي يجب أن نتخلص منها من أجل تحقيق الخلاص. أيضا، بعض القصص عن النسب وعني مذكورة في نهاية المجلد الثاني. المجلد الثاني أطول بكثير من هذا المجلد، الذي اقتصر على الممارسات والتفسيرات الأساسية. تذكر - قال لاهيري مهاسايا المبجل إن كل شيء ممكن مع كريا الأولى.

سيتم نشر المجلد الثاني وإتاحته في نفس الوقت مع المجلد الأول، لكنني أخطط أيضًا لكتابة ونشر معلومات أكثر تقدمًا في وقت لاحق من هذا العام، 2017، في كتاب آخر. أخيرًا، سيتم توفير بريد إلكتروني للاتصال للوصول إلى بعض التلاميذ الذين سمحت لهم بالتأهل في المجلد الثاني. نظرًا لأن سلالة كريا هذه لا تنتمي إلى أي منظمة رسمية، فإن الطريقة الوحيدة لضمان استمرارها هي من شخص لآخر من خلال التلاميذ المخولين.

قائمة المصطلحات

بهراماري جوها - هو النفق الإلهي الذي يوجد فيه الله

بيندو - نجمة ساطعة

برامهاراندرا - خلف سري بيندو، حيث يلتقي طرفي السوشومنا

براهماناندا - النعيم الداخلي

العزوبية - تمنح القوة للتأمل العميق ولثقب الشاكرات للحصول على المعرفة في ساهاسراسار عبر رؤية دقيقة للغاية

الشياطين - الحيوانات التي يتم تخزينها في تشيتا لدينا - مثل الجنس والجشع والغضب والأرق، الخ

دارانا - المرحلة الثانية من التأمل. تركيز الانتباه على شيء معين

دايان - المرحلة الثالثة من التأمل. أعمق مرحلة من التأمل

نهر الغانج - النهر المقدس في الهند

ايدا نادي - قناة نتنفس من خلالها

جابا - هتاف

كريابان - ممارس كريا

موكشا - نوع الخلاص، ولكن حيث لا تزال الازدواجية موجودة

ناد - أصوات

نادي- القنوات

بنغالا ايدا - قناة نتنفس من خلالها

برانا – قوة الحياة

براتيهار - المرحلة الأولى من التأمل - هنا يحدث إدراك الذات

سادهاك - يوغي

سادهانا - لأداء كريا

ساهاسارسار - ألف زهرة لوتس بتلات في الجزء العلوي من الدماغ

سانياس - يوغي أكمل جميع المراحل في كريا (بشكل أساسي، كريا من منطقة العمل)

سات غورو - غورو مدرك

ساتيا، راجو، تامو - ثلاثة أنواع من التأثيرات على العقل

سيدها - محققة

سيدهي - القوى الروحية

السوشومنا - القناة الرئيسية التي يتعين علينا من خلالها السفر للوصول إلى ساهاسراسار للحصول على الخلاص. فقط مع برانا الخفية للغاية يمكننا الدخول إلى هذه القناة

فيبهوتي - منح الصلاحيات

يوجاروهرا - سامادهي